

# #BEACTIVE

## SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

23 - 30 setembro

DIREÇÃO REGIONAL DO NORTE

### Abertura Oficial da SED - Dia 23 setembro

- Abertura da SED – Caminhada no Parque da Cidade de Paredes (Centro de Marcha e Corrida), com grupos de diferentes faixas etárias  
Horário – 09:45  
Local – Parque da Cidade de Paredes
- Abertura da SED – Atividades Outdoor, Desportos Náuticos/ mar  
Horário – 14:30  
Local – Praia do Cabedelo (Viana do Castelo)

### Dia Europeu no Desporto na Escola – 24 de setembro

- Realização de uma caminhada para alunos, professores, pessoal não docente e familiares da Escola Secundária Almeida Garrett (cerca de 1400 participantes)  
Horário – 11:40 (manhã) e 16:40 (tarde)  
Local – Partida Escola Secundária Almeida Garrett / parque da Lavandeira

### Dia do Professor de Educação Física - #BeActive em Família & #BeActive Night – 25 de setembro

- Realização de atividades náuticas (motos de água e canoagem), para atletas portadores de deficiência / secção de Desporto Adaptado do FC Porto e público em geral  
Local – Praia de Gramido (Posto Náutico)  
Horário – 10:30  
Morada - Rua Escritor Costa Barreto, 3000 4420-445 Valbom – Gondomar
- Realização corrida #BeActive Night Porto  
Local – Parque da Cidade do Porto  
Horário – 21:00
- Realização de uma ação de formação de AquaFitness, para professores de Educação Física/Natação, a decorrer em Lousada  
Local - Piscina Lousada Século XXI  
Horário – 13:00 às 16:00  
Morada - Av. Amílcar Neto, Lousada

### Dia do Desporto Inclusivo – 27 setembro

- Realização de atividades de hipoterapia e experiências equestres para jovens e idosos, portadores de deficiência  
Local - Academia de Formação Equestre e Hipoterapia de Valongo e Campo  
Horário – 10:30  
Morada - R. da Mourama 50, 4440-004 Valongo
- Entrega dos KITS #BEACTIVE Desporto Inclusivo, CERCIESPINHO  
Apresentação da rotina "Fado" pela Classe Sénior do Bairro da Ponte de Anta conjuntamente com os pares mistos Acrobática Adaptada  
Local - CerciEspinho - Centro Comunitário da Ponte de Anta  
Horário – 15:30  
Morada - Bairro da Ponte da Anta G3, 4500-001 Espinho

### Dia do Desporto Sénior – 28 setembro

- Realização de duas sessões de ativação física (50 pessoas por sessão com a duração de 1 hora cada) para os utentes do projeto Vida Feliz que irão participar em circuitos de ginástica sénior.  
Local – Academia de Ginástica de Guimarães (Parque da Cidade de Guimarães.)  
Horário – 10:00 às 12:00  
Morada - Rua Antero de Quental 4810, Guimarães

### Dia do Desporto no Local de Trabalho – 29 setembro

- Realização de uma aula de atividade física para os trabalhadores das diversas Associações de Modalidade, Sede da Direção Regional do Norte do IPDJ e Centro de Medicina Desportiva.  
Local – Casa do Desporto  
Horário – 10:30  
Morada - R. António Pinto Machado 32 150, 4100-366 Porto (junto ao Estádio do Bessa)



<https://beactiveportugal.ipdj.pt>